

熱中症を予防しよう



ぼうしをかぶる

日差しが強い時は
ぼうしをかぶろう



水分をとる

多めにとるように



首などをひやす
ぬれたタオルを
まいてみよう



**暑さ指数が
高い場合は
運動をひか
える**



知っておこう 水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

【保健室より】

- ◆ もう少しで夏休みですね。生活リズムが乱れないよう、夏休みの始めと終わりの10日間に「生活リズムチェック」をしてもらう予定です。
- ◆ 1.2.4年生の耳鼻咽喉科健診の結果はお知らせがない人は「異常なし」です。



暑さ指数を チェック！

保健室の近くに「暑さ指数予報」と「実際に計測した暑さ指数」を掲示しますので確認をしてください。



7月 8 日の暑さ指数(WBGT)			
(0:00分 天気:くもり)			
	室内(本館)	屋外(芝草場)	暑さ指数
暑さ指数	23.6	26.1	
気温	25.9	27.3	
湿度	75.7	85.5	

暑さに負けず健康的
に夏休みを過ごそう

夏バテ



栄養バランスの
よい食事

睡眠を

*「夏バテ」とは、夏休みに入るころに、
いろいろな症状が現れます。

生活リズムを
整える

湯船につかる

